

Sådan forbereder du dig selv på en operation:

Tips til at hjælpe patienter med at undgå sårinfektioner.



Hvad er sårinfektioner?

Der er bakterier overalt omkring os. Faktisk er vores kroppe hjemsted for ca. 100 billioner 'venlige' bakterier, som er afgørende for vores overlevelse. Desværre kan visse bakterier være skadelige og forårsage en infektion. En sårinfektion opstår, når disse skadelige bakterier kommer ind i det snit, der er lavet i din hud i forbindelse med indgrebet.



Hvad er symptomerne på en sårinfektion?

Symptomerne på en infektion kan inkludere rødme, hævelse og smerter omkring såret, feber og/eller sekret (pus) fra såret. Dette kan opstå på ethvert tidspunkt inden for 2-3 dage efter indgrebet, og indtil såret er helet (normalt 2-3 uger efter indgrebet).



Hvordan kan jeg forebygge sårinfektion?

Heldigvis er sårinfektioner usædvanlige og påvirker i de fleste tilfælde kun huden, men visse infektioner kan sprede sig til dybereliggende væv, hvis de ikke behandles. Læger og sygeplejersker er uddannet til at sikre, at risikoen for, at du får en infektion, er lav, men der er også nogle ting, du som patient selv kan gøre for at undgå det.



Inden din operation

1 Del dine helbredsoplysninger



Inden operationen vil lægen eller sygeplejersken tale med dig om dine helbredsoplysninger. Disse oplysninger vil hjælpe operationsholdet med at skræddersy deres behandling for at sikre, at operationen forløber sikkert, og at du kommer dig hurtigst muligt. Du bør fortælle lægen eller sygeplejersken, hvis du:

- ▶ har diabetes
- ▶ ryger
- ▶ tager steroider
- ▶ har været indlagt i lang tid op til operationen
- ▶ har fået en blodtransfusion forud for operationen
- ▶ tidligere har haft problemer med resistente bakterier

2 Hold op med at ryge så hurtigt som muligt



Som ryger er du mere tilbøjelig til at udvikle infektioner og andre komplikationer i forbindelse med en operation. Jo før du holder op med at ryge, desto bedre er dine chancer for at komme godt igennem operationen og helingsprocessen. Ideelt set bør du stoppe med at ryge mindst fire uger før operationen.

Hvis du ikke kan holde op med at ryge med det samme, bør du satse på at stoppe mindst 48 timer inden operationen. Du bør afholde dig fra at ryge så længe som muligt efter operationen for at sikre, at du kommer så godt igennem operationen og helingsperioden som muligt. Spørg sundhedspersonalet til råds, hvis du har brug for hjælp til rygestop, om ikke andet så bare midlertidigt.

3 Livsstilsvalg



En operation er en stor belastning for kroppen. Efter operationen er dit immunsystem på overarbejde for at hele dit operationssår og bekæmpe infektioner. For at styrke dit immunforsvar bør du overveje at forberede din krop fysisk ved at:

- ▶ spise en velafbalanceret kost og vælge fødevarer med et højt indhold af vitaminer, mineraler og protein
- ▶ dyrke regelmæssig motion for at oparbejde energi og opretholde muskelstyrke
- ▶ undgå et overdrevent alkoholindtag. Selv moderate mængder alkohol kan svække immunforsvaret og forsinke helingen

Sørg for, at din læge ved det, hvis du tager aspirin eller aspirin-lignende medicin, da dette kan have indflydelse på helingshastigheden for sår.

4 Undgå at fjerne hår



Det kan være fristende at barbere, vokse, epilere eller anvende hårfjerningscremer på operationsstedet forud for operationen, men det skal du undgå! Hårfjerning kan beskadige huden forud for operationen, hvilket kan svække kroppens forsvar imod bakterier. Hvis operationsområdet er et sted, hvor du normalt fjerner hår, bør du stoppe med at fjerne hår mindst fem dage før operationen. Det vil give huden tid nok til at hele eventuelle smårifter eller skader.

Det kan forekomme, at man er nødt til at fjerne hår fra området inden operationen, for at kirurgen kan komme til. Hvis det er aktuelt, vil en sygeplejerske fjerne håret ved hjælp af en særlig elektronisk barbermaskine designet til medicinsk brug på dagen for operationen.



På operationsdagen

5 Tag et karbad eller et brusebad på operationsdagen



Tag et varmt karbad eller brusebad, og brug almindelig sæbe, aftenen inden operationen og/eller om morgenen på operationsdagen. Lægen kan i visse tilfælde give dig særlige anvisninger om at bruge en antibakteriel sæbe i stedet for almindelig sæbe.

Efter karbadet eller brusebadet er det en god idé at kravle under dynen for at holde dig varm.

6 Hold dig varm



Patienter, der holder sig varme før, under og efter en operation er bedre rustet til at modstå infektioner, end patienter der fryser. Du kan selv hjælpe med til at holde dig varm ved at:

- ▶ Medbringe ekstra tøj, såsom morgenkåbe, undertøje, hjemmesko og andre ting, der kan holde dig varm
- ▶ Bede om ekstra tæpper til at holde dig varm under transporten fra afdelingen til operationsstuen
- ▶ beholde det tøj, som du får udleveret, på så længe som muligt op til operationen for at undgå at blive kold
- ▶ gøre sundhedspersonalet opmærksomme på det, hvis du på noget tidspunkt føler dig kold

Sundhedspersonalet kan i nogle tilfælde også udlevere en varmekåbe, som blæser varm luft hen over huden for at øge din temperatur.

7 Sørg for, at dine hænder er rene



God håndhygiejne kan hjælpe med at stoppe spredningen af bakterier, der kan forårsage infektion. Opfordr folk omkring dig til at sørge for, at de altid har rene hænder.

- ▶ Familie og venner bør vaske deres hænder med vand og sæbe, eller med håndsprit, før og efter de besøger dig. Hvis du ikke ser dem vaske hænder, så bed dem om at gøre det
- ▶ Sørg for, at sundhedspersonalet vasker deres hænder, inden de undersøger dig, enten med vand og sæbe eller med håndsprit



Efter operationen

8 Hold øje med dit operationssår



Din forbinding bør blive siddende på i 48 timer efter operationen, medmindre såret siver eller bløder igennem. Hvis det sker, bør du bede om hjælp til at skifte forbindingen. Sørg for, at alle involverede (inklusive dig selv) vasker hænder, inden de rører såret.

Karbad, sauna eller svømning anbefales som regel ikke de første to uger efter en operation. Spørg din læge, hvornår det er sikkert for dit operationssår at komme i kontakt med vand.

9 Kend tegnene på en sårinfektion, og gør opmærksom på det, hvis de opstår



Før du tager hjem skal du sikre, at du ved, hvem du skal kontakte, hvis du har spørgsmål eller problemer, efter du er kommet hjem. Du bør holde øje med følgende symptomer:

- ▶ Huden omkring såret bliver rød, hævet, varm eller øm
- ▶ Der siver grøntligt eller gulligt sekret (pus) ud af såret
- ▶ Du bliver alment utilpas, får feberfornemmelser, eller du har en temperatur på over 38°C (100,4°F)

Hvis du har et eller flere symptomer på en infektion, skal du straks ringe til lægen.

